

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第12週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								糖類(g)	主食類	
月 日										
11月15日 星期二	紫米飯	紅燒豆包 炸豆包(個*彰南) 22個 炸豆包(個*彰南)備品 5個	辣炒海帶根 海帶根(素) 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 紅辣椒(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg	麻婆豆腐 傳統豆腐(2k*盒)素 1盒 辣豆瓣醬崗山230g 1瓶	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段*義庄) 1.4Kg 蒜末 0Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q)素 0.3Kg 雞蛋(kg)素 0.2Kg		糖類(g) 94.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.1 熱量(大卡) 707.9	主食類 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.8
餐數 25										
11月16日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 素肉燥(600g*包) 1包 高麗菜(切片)素 1Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.3Kg 木耳絲(素) 0.2Kg 生香菇(切)素 0.2Kg 雪白菇(素) 0.1Kg 鴻喜菇(素) 0.1Kg	地瓜薯條 地瓜薯條(Q) 1.2Kg	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭(20g*個) 22個 黑糖小饅頭(20g*個)備 5個	炒花菜 冷凍青花菜(CAS)素 3Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.1Kg	冬瓜羊肉湯 冬瓜(中丁)素 1Kg 素羊肉 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		糖類(g) 96 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.4 熱量(大卡) 676.2	主食類 豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.9
餐數 25										
11月17日 星期四	五穀飯	酥炸菜捲 素菜捲(個) 22個 素菜捲(個*備品) 5個	魯藥膳豆筍 豆筍-泡水 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 當歸藥膳包(素) 1包	滷蛋 滷蛋(粒) 22個 滷蛋(粒*備品) 5粒 滷包(素) 1個	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段)素 2Kg	金針湯 金針菇 0.3Kg 素皮絲(素) 0.2Kg 木耳 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		糖類(g) 100 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 36.4 熱量(大卡) 758	主食類 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	6
餐數 25										
11月18日 星期五	白米飯	麻頭猴頭菇 高麗菜(切片)素 1.2Kg 新鮮玉米(切段) 1.2Kg 麻油猴頭菇包(0.6k*包) 1包 金針菇(素) 0.3Kg	魯獅子頭 素獅子頭(大) 30個 滷包(素) 1個	豆皮滷白菜 大白菜(切片)素 1.5Kg 非基改豆皮角 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.3Kg 木耳絲(素) 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段)素 2Kg	綠豆湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 綠豆 0Kg		糖類(g) 100 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 35 熱量(大卡) 733.5	主食類 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
餐數 25										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：